

## Nel lavoro, nello svago, nel riposo... nella vita

### VI SIETE MAI CHIESTI COME DEVE ESSERE UN AMBIENTE SANO PER IL VOSTRO CUORE E PER LA VOSTRA VITA?

Nella Giornata Mondiale per il Cuore 2014 i riflettori della Fondazione Italiana per il Cuore e della World Heart Federation mettono in luce gli ambienti salutarci per il cuore. La disponibilità e quindi la scelta di luoghi per lavorare, riposare e vivere, dove la salute, non solo del cuore, è rispettata, aiutano a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari per noi stessi e per quelli che ci circondano.

Le malattie cardiovascolari sono in assoluto la prima causa di morte nel nostro paese come in moltissimi paesi del mondo. Esse sono responsabili di ben 17,3 milioni di morti premature e si prevede che nel 2030 queste aumenteranno a 23 milioni. In Italia, ben 127.000 donne e 98.000 uomini muoiono ogni anno per malattie del cuore, tra cui infarto e scompenso, e per ictus, e molte di queste morti si verificano prima dei 60 anni di età.

Sono noti i fattori di rischio di queste patologie come il fumo di sigaretta, i livelli elevati di colesterolo, il diabete, l'ipertensione, l'alimentazione scorretta, la sedentarietà, lo stress e le condizioni di vita in ambienti non salutarci; non trascurare l'influenza.

Sappiamo che l'ambiente in cui lavoriamo, ci muoviamo, facciamo sport, ci svaghiamo, ci rilassiamo, insomma dove viviamo, è estremamente importante e può avere un effetto enorme sulle scelte giuste per la salute del nostro cuore, specialmente in luoghi sempre più urbanizzati che hanno cambiato, negli ultimi decenni, il nostro stile di vita e il nostro modo di nutrirci.

**MOLTISSIME PERSONE SONO INTRAPPOLATE NELL'AMBIENTE IN CUI VIVONO E SEMPRE PIÙ SPESSO SI TROVANO AD AFFRONTARE:**

- mancanza di accesso a spazi verdi
- pasti non salutarci nelle mense o a casa
- fumo di tabacco, alcol e alimentazione scorretta
- esposizione al fumo passivo di sigarette

Tutto questo limita la capacità delle persone di mantenere uno stile di vita favorevole alla propria salute e non solo a quella del proprio cuore. Ogni persona, nel lavoro, nel divertimento, ma anche nella propria casa e nella propria comunità, deve potere scegliere in modo adeguato l'ambiente salutare in cui vivere.

Per saperne di più: [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

[facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday) [twitter.com/worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

## Cosa vuoi e puoi fare?

Entra come protagonista nella Giornata Mondiale per il Cuore.

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore con la collaborazione di CONACUORE e della Federazione Italiana di Cardiologia, intende, con il tuo aiuto organizzare molte attività aperte al pubblico in tutta Italia, per la difesa del tuo cuore come, per esempio, screening condotti dagli esperti, camminate, corse ed eventi sportivi, conferenze e incontri sulla prevenzione cardiovascolare per la cittadinanza.

### Associazione Fondazione Italiana per il Cuore

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FlpC) è un ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004), che opera su più fronti per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari. È l'unico membro italiano della World Heart Federation di Ginevra, ed è membro attivo dello European Heart Network di Bruxelles. La FlpC collabora con i maggiori centri, ospedali e università al fine di sviluppare programmi meglio articolati nella lotta contro queste malattie che, ancora oggi, sono la prima causa di morte in Italia e nel mondo.

L'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore raccoglie fondi da destinare alla ricerca e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

**Le donazioni sono interamente deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n.° 35 e art. 1/353 Legge 23/12/05 n.° 266).**

#### La ricerca ha bisogno del tuo aiuto!

Fai una donazione alla Fondazione Italiana per il Cuore

Tel.: 366-9616406 – 02-50318317 – 318

e-mail: [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it) - [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

Ecco come:

in banca

con bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

• IBAN: IT25 D033 5901 6001 0000 0068 123 (c/o Banca Promisma)

in posta

• c/c 001008666891 - con bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore

on line

• con carta di credito o prepagata (tramite PayPal): andare su [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) e cliccare "Come donare"

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie a:



Fondazione italiana per il cuore

## Giornata mondiale per il cuore al cuore della salute



29 Settembre 2014

Partecipa anche tu al movimento globale per le  
scelte giuste per il cuore...  
nel lavoro, nello svago, nel riposo... nella vita!  
#heartchoices (scegli con il cuore)



## La casa su misura per la salute del tuo cuore

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, accendiamo i riflettori sulla nostra casa per vedere cosa può essere cambiato per renderla più sana per il nostro cuore.

Fare anche solo poche modifiche può aiutarci a ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus per noi stessi e per la nostra famiglia.



### RIEMPI LA TUA DISPENSA CON ALIMENTI SANI

- Limita i cibi preconfezionati che hanno spesso un alto contenuto di zuccheri, sale e grassi, in particolare quelli saturi.
- Consuma sempre frutta fresca e verdura nei pasti e durante la giornata.
- Prepara a casa, in modo sano, i tuoi pasti e quelli dei tuoi famigliari da portare a scuola o sul luogo di lavoro.



### VIETATO FUMARE IN CASA E IN AUTOMOBILE

- Per migliorare la nostra salute e quella dei nostri famigliari è fondamentale che nessuno fumi in casa e neanche in automobile.
- Smettere di fumare è anche un ottimo modo per essere un modello positivo per i bambini e i ragazzi.



### FAI MOVIMENTO

- Limita il tempo passato davanti alla TV.
- Organizza attività all'aria aperta, come gite in bicicletta, lunghe passeggiate o semplicemente camminate nei giardini o nei prati.



### RICONOSCI IL TUO RISCHIO CARDIO-CEREBROVASCOLARE

- Richiedi una visita dal tuo medico per tenere sotto controllo i valori della pressione del sangue, i livelli di colesterolo, glucosio e trigliceridi, il peso e l'indice di massa corporea o la circonferenza vita, e chiedi consigli sul tuo rischio cardio-cerebrovascolare.
- Una volta che conosci il tuo rischio cardio-cerebrovascolare, puoi farti aiutare dal tuo medico ad organizzare un piano specifico per migliorare la salute del tuo cuore e dei tuoi vasi, con consigli per uno stile di vita sano e terapie indicate per le tue patologie. Non sottovalutare le malattie influenzali soprattutto se hai più di 65 anni.

## Le nostre comunità sono a misura di un cuore sano?

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore tutte le comunità sono invitate ad impegnarsi affinché i luoghi in cui viviamo siano in grado di aiutare le persone a fare scelte più adeguate per la salute del loro cuore e dei vasi.



### INSIEME POSSIAMO MIGLIORARE LE AREE IN CUI VIVIAMO PER:

- Aumentare le ore e la qualità dell'educazione fisica nelle scuole e nelle strutture per l'infanzia.
- Creare e mantenere quartieri sicuri per l'attività fisica, con, ad esempio, una buona illuminazione stradale, marciapiedi spaziosi e parchi giochi attrezzati e collegati tra loro.
- Garantire che le mense di scuole, luoghi di lavoro, ospedali e cliniche offrano cibo sano, nutriente e a prezzo conveniente.
- Creare e mantenere aree senza fumo.

Programmare azioni verso le autorità per introdurre cambiamenti favorevoli alla salute del cuore e fare pressione sui decisori locali può avere un impatto reale per migliorare la qualità dell'ambiente e degli spazi nelle nostre comunità.



### CI SONO COSE CHE TU STESSO PUOI FARE GIÀ DA ORA PER MIGLIORARE LE SCUOLE, I LUOGHI DI LAVORO E GLI AMBIENTI DELLA COMUNITÀ A FAVORE DI UN CUORE SANO:

- Chiedi cartelli con divieto di fumo nel tuo posto di lavoro e incoraggia il tuo datore di lavoro a fornire un aiuto ai colleghi che vogliono smettere di fumare.
- Inoltra un reclamo quando vedi zone fumatori situate vicino a parchi giochi, scuole o in prossimità dei luoghi dove transitano le persone.
- Se possibile pedala o cammina per raggiungere il posto di lavoro o la scuola.
- Prendi le scale per trasferirti tra i piani o fai una passeggiata durante la pausa pranzo.
- Chiedi cibo sano alla mensa del luogo di lavoro e della scuola dei tuoi bambini.

**Lavorando insieme, possiamo contribuire a raggiungere l'obiettivo globale di riduzione di almeno il 25 % della mortalità prematura da malattie cardiovascolari entro il 2025.**

## Nazioni con il cuore sano

Non solo in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore sollecitiamo i responsabili politici a fornire maggiori opportunità per le persone nel fare e condurre scelte salutari per il nostro cuore.



### LE AUTORITÀ POSSONO:

- Controllare il messaggio e regolare la frequenza e la fascia oraria della pubblicità di cibi poco salutari in TV e alla radio.
- Favorire, attraverso la legislazione, la produzione e distribuzione di frutta, verdura e cibi sani a scapito dei cibi conservati e meno salutari.
- Applicare le normative per il controllo del tabacco e regolamentarne il commercio e la pubblicità anche indiretta.
- Garantire, attraverso politiche sanitarie corrette e supporto economico adeguato, la possibilità di individuare in modo tempestivo e precoce le malattie cardiovascolari attraverso il controllo dei fattori di rischio, soprattutto per le persone ad alto rischio.

**I principali fattori di rischio di cardio-cerebrovascolari includono:**

**uso del tabacco; pressione sanguigna elevata; colesterolo a livelli elevati; diabete; alimentazione scorretta; sedentarietà; sovrappeso; misura della circonferenza vita elevata; condizioni di vita in ambienti non salutari; influenza; stress.**